

„Co nowego w sprawie inteligencji emocjonalnej?” Przegląd wybranych modeli teoretycznych inteligencji emocjonalnej oraz badań nad jej znaczeniem w funkcjonowaniu społecznym człowieka

„What’s new about emotional intelligence?” A review of selected theoretical models of emotional intelligence and research on its significance in human social functioning
<https://doi.org/10.34766/fer.v61i1.1351>

Katarzyna A. Knopp^a

^a Katarzyna A. Knopp, <https://orcid.org/0000-0001-7103-7132>,
Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

Abstrakt: Od opublikowania w 1990 r. pierwszej pracy Saloveya i Meyera poświęconej inteligencji emocjonalnej upływa właśnie 35 lat. W tym czasie konstruktowi poświęcono tysiące prac teoretycznych i studiów empirycznych, które znacząco przyczyniły się do poszerzenia wiedzy na jego temat. Zainteresowanie inteligencją emocjonalną nadal nie przemija, co wyraża się systematycznym przyrostem prac naukowych na jej temat. W artykule dokonano przeglądu wybranych publikacji z ostatnich kilku lat, poświęconych inteligencji emocjonalnej. Punktem wyjścia jest w nim omówienie rewizji modelu zdolnościowego Saloveya i Meyera dokonanej przez badaczy w 2016 roku, oraz jej implikacji dla dalszych badań. Następnie omówiono nowy model teoretyczny – koncepcję inteligencji metaemocjonalnej autorstwa D’Amico. Ostatnia część artykułu poświęcona jest przeglądowi wybranych badań nad znaczeniem inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu społecznym człowieka, prowadzonych w ramach z każdego z dwóch zarysowanych wcześniej nurtów. Zaprezentowane dane empiryczne pozwalają sformułować ogólny wniosek, że inteligencja emocjonalna jest jedną z tych dyspozycji, które istotnie przyczyniają się do efektywności funkcjonowania człowieka w relacjach interpersonalnych.

Słowa kluczowe: inteligencja emocjonalna, model zdolnościowy, inteligencja metaemocjonalna, funkcjonowanie społeczne, relacje interpersonalne

Wprowadzenie

Od kiedy pojęcie inteligencji emocjonalnej zostało wprowadzone do psychologii niemal 35 lat temu, upatrywano w niej predyktora prawidłowego funkcjonowania człowieka w różnych obszarach życia. Wiązano ją m.in. z sukcesami szkolnymi, zawodowymi, dobrostanem psychicznym, czy też zdrowiem fizycznym. Najczęściej jednak podkreślano jej rolę w funkcjonowaniu społecznym człowieka. Podsumowując kilkadziesiąt lat badań nad inteligencją emocjonalną można stwierdzić, że choć nie okazała się ona najważniejszym prognozykiem szeroko rozumianych sukcesów życiowych, szczęścia i dobrej kondycji psychofizycznej, to jednak nie rozczarowała badaczy. Dane uzyskiwane

w badaniach prowadzonych w różnych krajach i w różnych populacjach, dość konsekwentnie wskazują, że inteligencja emocjonalna istotnie przyczynia się do efektywności ludzkiego funkcjonowania, zaś jej deficyty są związane z szeregiem doświadczanych trudności.

Nadal, tak jak na początku rozważań nad inteligencją emocjonalną, wiele uwagi poświęca się jej związkom z różnymi wskaźnikami funkcjonowania społecznego. W artykule opisano przykładowe prace z ostatnich lat, poświęcone temu zagadnieniu. Zanim jednak opisane zostaną kierunki poszukiwań, otrzymane wyniki i płynące z nich wnioski, omówione zostanie aktualne rozumienie inteli-

gencji emocjonalnej, ponieważ w ciągu ostatnich lat konstrukt ewoluował, a także pojawiły się nowe modele teoretyczne.

1. Rewizja modelu zdolnościowego inteligencji emocjonalnej P. Saloveya i J. Mayera

W ciągu 35 lat rozważań nad inteligencją emocjonalną wykształciły się dwa nurty, w ramach których inaczej definiuje się konstrukt. Przedstawiciele pierwszego nurtu definiują inteligencję emocjonalną bardzo szeroko, włączając w jej zakres cechy osobowości, właściwości motywacyjne, nastrój, style radzenia sobie, i tym podobne właściwości, które wprawdzie mogą przyczyniać się do efektywnego funkcjonowania człowieka, ale dalece wykraczają poza tradycyjne rozumienie inteligencji. Choć taki sposób ujmowania konstruktowi wszedł już do kanonu rozważań naukowych i dobrze przyjął się zarówno w środowisku naukowym, jak też w praktyce psychologicznej, nadal budzi on pewne kontrowersje. Drugi nurt rozważań mniej koliduje z tradycyjnymi definicjami inteligencji. W jego ramach inteligencję emocjonalną rozumie się jako zbiór zdolności emocjonalnych. Najważniejszą koncepcją teoretyczną w tym nurcie jest model zdolnościowy Saloveya i Mayera. Został on opisany w ich pracy z 1990 roku pt. *Emotional intelligence*. W swoim modelu Salovey i Mayer (1990) wymieniali cztery główne komponenty inteligencji emocjonalnej: zdolność spostrzegania i wyrażania emocji, zdolność emocjonalnego wspomagania myślenia, zdolność rozumienia emocji oraz zdolność regulacji emocjonalnej. Każdy z wymienionych komponentów dzieli się na szereg zdolności o węższym zakresie. Oryginalna wersja modelu zdolnościowego została już szczegółowo opisana w polskiej literaturze przedmiotu, tu pominięto więc tę charakterystykę, zapraszając Czytelnika do zapoznania się z innymi publikacjami (zob. np. Matczak, Knopp, 2013; Mayer, Salovey, 1997; Śmieja, 2018).

W ciągu kilkudziesięciu lat badań nad inteligencją emocjonalną znacząco pogłębiono wiedzę na jej temat, a obszerny zbiór zgromadzonych danych skłonił Mayera i Saloveya do rewizji ich modelu

zdolnościowego. W swoim artykule z 2016 badacze, do których dołączył Caruso, między innymi opisali swoje aktualne rozumienie inteligencji emocjonalnej, skorygowali opis zdolności wchodzących w skład jej głównych komponentów, a także określili miejsce inteligencji emocjonalnej wśród innych – jak je nazywają – „szerokich inteligencji” (głównie inteligencji społecznej i osobowościowej). Omówili także wpływ modelu zdolnościowego na badania naukowe i jego implikacje na przyszłość (Mayer, Caruso, Salovey, 2016).

Mayer, Caruso i Salovey (2016) bardzo mocno podkreślają, że inteligencja emocjonalna jest zdolnością umysłową lub systemem zdolności umysłowych, co jest zgodne z tradycyjnym rozumieniem samego pojęcia „inteligencja”. Ten sposób definiowania inteligencji emocjonalnej implikuje zaś sposób jej pomiaru. Kluczowym elementem podejścia badaczy jest przekonanie, że podobnie jak inne zdolności umysłowe, inteligencję emocjonalną najlepiej zmierzyć poprzez stawianie problemów do rozwiązania i analizowanie wzorców poprawnych odpowiedzi. Stosowanie testów wykonaniowych jest bardziej poprawnym sposobem operacjonalizacji inteligencji emocjonalnej niż jej pomiar przy użyciu narzędzi samoopisowych, ponieważ ludzie mają trudności z oceną poziomu własnej inteligencji. Dzieje się tak dlatego, że brakuje im wiedzy o tym, co oznacza skuteczne rozwiązywanie problemów. W zamian opierają swoje oceny na niemiarodajnych podstawach, takich jak np. pewność siebie, samoocena, błędne interpretowanie sukcesów w rozumowaniu oraz myślenie życzeniowe. Te nieintelektualne cechy wprowadzają zakłócenia w ocenie własnych zdolności, co czyni miary samoopisowe niewiarygodnymi wskaźnikami rzeczywistych możliwości (zob. np. Boyatzis, 2018; D’Amico, Geraci, 2023). Aby dobrze zmierzyć inteligencję emocjonalną, testy muszą zawierać odpowiedni materiał. Zdaniem badaczy, prawidłowy pomiar zdolności emocjonalnych będzie możliwy wtedy, gdy treść testu będzie dobrze odzwierciedlać dany obszar rozwiązywania problemów emocjonalnych (Mayer, Caruso, Salovey, 2016).

W swoim artykule Mayer, Caruso i Salovey (2016) zwracają uwagę na jeszcze jeden aspekt – otóż, inteligentne rozwiązywanie problemów nie zawsze

przekłada się na inteligentne zachowanie, ponieważ dana osoba może posiadać wysoką inteligencję emocjonalną, ale jej nie wykorzystywać. To pokazuje konieczność rozróżnienia między zdolnościami emocjonalnymi a zachowaniem. Chociaż jednak inteligencja emocjonalna nie jest pewnym prognostykiem pojedynczego zachowania z powodu wpływu innych zmiennych osobowościowych i społecznych, w dłuższej perspektywie czasowej i przy agregacji różnych zachowań, osoby bardziej inteligentne emocjonalnie osiągają w życiu wyniki różniące się od tych mniej inteligentnych emocjonalnie. Szerzej zagadnienie to zostanie opisane w drugiej części tego artykułu, w kontekście znaczenia inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu społecznym człowieka.

Mayer, Caruso i Salovey (2016) spostrzegają inteligencję emocjonalną jako „szeroką” inteligencję (ang. „*broad*” *intelligence*). Pojęcie „szerokich” inteligencji wywodzi się z hierarchicznego modelu inteligencji Cattella-Horna-Carrolla (zob. np. McGrew, 2009). W tym modelu inteligencja ogólna (*g*) znajduje się na szczycie hierarchii i dzieli się „szerokie” inteligencje usytuowane na drugim poziomie, które z kolei dzielą się na zdolności umysłowe bardziej specyficzne, o węższym zakresie, które są na najniższym, czyli trzecim, poziomie modelu. Zdaniem twórców modelu zdolnościowego, inteligencja emocjonalna wpisuje się w charakterystykę „szerokich” inteligencji.

Jednocześnie Mayer, Caruso i Salovey uważają, że szerokie inteligencje – zwłaszcza te definiowane przez swoją treść – można podzielić na kategorie „gorące” i „zimne”. Inteligencje „zimne” operują na bezosobowej wiedzy. Są to np. zdolności matematyczne lub inteligencja wizualno-przestrzenna. Z kolei „gorące” inteligencje obejmują rozumowanie z wykorzystaniem informacji istotnych dla jednostki – spraw, które mogą wywoływać silne reakcje. Ludzie wykorzystują „gorące” inteligencje, aby zarządzać tym, co dla nich najważniejsze, np. poczuciem akceptacji społecznej, spójnością własnej tożsamości i dobrym samopoczuciem emocjonalnym. Powtarzające się niepowodzenia w rozumowaniu w tych obszarach prowadzą do bólu psychicznego, który – na intensywnym poziomie – jest przetwarzany w tych samych obszarach mózgu, co ból fizyczny (Eisenberger, 2015, za: Mayer, Caruso, Salovey, 2016).

Zdaniem Mayera, Caruso i Saloveya (2016) inteligencja emocjonalna wpisuje się w kategorię „gorących” inteligencji, ponieważ emocje to zorganizowane reakcje obejmujące zmiany fizyczne, procesy poznawcze i plany działania – wszystkie z silnymi elementami oceny. Innymi inteligencjami z tej kategorii są inteligencja społeczna i inteligencja osobowościowa. Inteligencja społeczna to „zdolność rozumienia norm społecznych, zwyczajów i oczekiwań, sytuacji społecznych i otoczenia społecznego, a także zdolność rozpoznawania przejawów wpływu społecznego i władzy w hierarchiach społecznych. Obejmuje ona również zrozumienie relacji wewnątrzgrupowych i międzygrupowych” (Mayer, Caruso, Salovey, 2016, s. 10). Koncepcja inteligencji osobowościowej jest najnowsza spośród trzech wymienionych. Obejmuje ona zdolność do rozumowania o osobowości – zarówno własnej, jak i innych ludzi – w tym o motywach, emocjach, sposobie myślenia i wiedzy, planach, stylach działania, a także świadomości i samokontroli (zob. np. Mayer, Skimpyhorn, 2017).

Badacze w swej pracy rewidują swoje rozumienie podobieństw i różnic między wymienionymi trzema rodzajami inteligencji. Ich zdaniem inteligencja społeczna jest „gorąca”, ponieważ warunkuje akceptację społeczną, a ta ma fundamentalne znaczenie dla ludzi. Z kolei inteligencja osobowościowa jest „gorącą” inteligencją, ponieważ poczucie własnego *ja* jest dla człowieka podstawowym źródłem albo wewnętrznej satysfakcji, zadowolenia i dumy (po stronie pozytywnej), albo bólu, pogardy wobec siebie i negatywnych myśli (po stronie negatywnej; Greenwald, 1980, za: Mayer, Caruso, Salovey, 2016). Mayer, Caruso i Salovey (2016) twierdzą, że wymienione inteligencje mogą być „pozycjonowane” względem siebie na różne sposoby. Z jednej strony, mogą być one porównywalne pod względem złożoności, ponieważ wszystkie angażują ludzkie rozumowanie poznawcze o równie wysublimowanej naturze. Z drugiej jednak strony problemy, z którymi się wiążą (emocje, cechy osobowości lub procesy społeczne), dotyczą systemów na trzech różnych poziomach złożoności: emocje to stosunkowo małe systemy psychologiczne (jest to więc poziom najniższy), osobowość istnieje na poziomie całej jednostki (jest to więc poziom wyższy), zaś organizacje społeczne obejmują całe systemy

społeczne (a więc poziom najwyższy). Z tego względu w środowisku naukowym pojawiają się niekiedy głosy, że inteligencja emocjonalna może być podzakresem inteligencji społecznej lub osobowościowej, a nie odrębną inteligencją. Mayer, Caruso i Salovey (2016) po części podzielają te wątpliwości, zarazem jednak uważają, że wobec braku rozstrzygających argumentów empirycznych, należy jednak traktować wymienione inteligencje – przynajmniej tymczasowo – jako odrębne względem siebie, ponieważ ich obszary tematyczne są na tyle zróżnicowane, by zdolność do rozumowania w każdym z tych obszarów była niezależna od siebie. Badacze przyznają, że większość ludzi będzie wykorzystywać te inteligencje w sposób połączony (łatwiej jest na przykład zrozumieć emocje innych ludzi, jeśli rozumie się ich osobowość i systemy społeczne, w których funkcjonują), stąd też ujawniane w badaniach korelacje między różnymi inteligencjami. Niemniej jednak, będą również osoby, u których poziom tych inteligencji będzie mocno zróżnicowany, np. będą mieć wysoką inteligencję społeczną i zarazem niską emocjonalną. Dowodów na odrębność wymienionych inteligencji dostarczają również badania neuropsychologiczne. Na przykład prace Heberleina i współpracowników (Heberlein, Adolphs, Tranel, Damasio, 2004, za: Mayer, Caruso i Salovey, 2016; Heberlein, Saxe, 2005, za: Mayer, Caruso i Salovey, 2016) pokazują, że obszary mózgu odpowiedzialne za rozpoznawanie emocji takich, jak szczęście, strach czy gniew, różnią się od obszarów odpowiedzialnych za rozpoznawanie cech osobowości, takich, jak np. nieśmiałość, życzliwość i nieuprzejmość. Badacze nie negują jednak, że w wyniku dalszych badań może okazać się, że inteligencja emocjonalna jest jednak częścią szerszej inteligencji osobowościowej lub społecznej (Mayer, Caruso, Salovey, 2016).

Opierając się na zgromadzonych danych empirycznych, twórcy modelu zdolnościowego zweryfikowali szczegółowe zdolności wchodzące w skład każdego z czterech głównych komponentów inteligencji emocjonalnej. Niektóre z wcześniej wymienianych zdolności rozdzielili na kilka bardziej specyficznych, dodali też do modelu zdolności wcześniej w nim nieuwzględnione. Po aktualizacji w skład komponentu „Percepcja emocji” wchodzi według nich następujące

zdolności bardziej szczegółowe: identyfikacja nie-szczerych lub fałszywych ekspresji emocjonalnych, rozróżnianie precyzyjnych i nieprecyzyjnych ekspresji emocjonalnych, rozumienie ekspresji emocjonalnej w zależności od kontekstu i kultury, otwarte wyrażanie emocji jeśli jest to pożądane, dostrzeganie treści emocjonalnych w otoczeniu, sztukach wizualnych i muzyce, rozpoznawania emocji u innych w ich głosie, wyrazie twarzy, języku i zachowaniu oraz identyfikowanie emocji w swoich stanach fizycznych, uczuciach i myślach. W skład komponentu „Wykorzystanie emocji do wspomagania myślenia” włączone zostały następujące zdolności: zdolność wybierania problemów w zależności od stanu emocjonalnego, który może ułatwić ich poznanie, wykorzystywanie zmiany nastroju do generowania różnych perspektyw poznawczych, priorytetyzowanie myślenia poprzez ukierunkowanie uwagi zgodnie z doświadczanymi emocjami, generowanie emocji po to, by odnieść się do doświadczeń innej osoby, generowanie emocji w celu lepszej oceny i zapamiętywania. Komponent „Rozumienie emocji” obejmuje: rozpoznawanie różnic kulturowych w ocenie emocji, rozumienie jak osoba może czuć się w przyszłości lub w określonych warunkach, rozpoznawanie prawdopodobnych zmian emocji (np. przejścia od gniewu do satysfakcji), rozumienie złożonych i współwystępujących razem emocji, rozróżnianie między nastrojami a emocjami, ocenianie sytuacji, które prawdopodobnie wywołują emocje, określanie przyczyny, znaczenia i konsekwencji emocji oraz nazywanie emocji i rozpoznawanie relacji między nimi. Do ostatniego komponentu, „Zarządzania emocjami”, badacze włączyli: skuteczne zarządzanie emocjami innych osób, aby osiągnąć pożądany rezultat, skuteczne zarządzanie własnymi emocjami, aby osiągnąć pożądany rezultat, ocenianie strategii utrzymania, zmniejszenia lub nasilenia reakcji emocjonalnych, monitorowanie reakcji emocjonalnych, aby ocenić ich zasadność, angażowanie się w emocje, jeśli są pomocne lub wycofywanie się gdy nie są, pozostawanie otwartym na przyjemne i nieprzyjemne emocje w zależności od potrzeby oraz informacji, które przekazują (Mayer, Caruso i Salovey, 2016).

Mayer, Caruso i Salovey (2016) przyznają, że zarysowana powyżej struktura czterech komponentów inteligencji emocjonalnej nie jest dobrze odzwier-

ciędlona w strukturze czynnikowej stwierdzanej w badaniach różnych autorów. Najwięcej zastrzeżeń budzi komponent drugi, czyli „Wykorzystanie emocji do wspomagania myślenia”. W środowisku naukowym pojawiły się nawet głosy, by pominąć te zdolności w modelu zdolnościowym. Twórcy koncepcji uważają jednak, że pomimo słabych dowodów empirycznych, warto te zdolności nadal traktować jako integralną część inteligencji emocjonalnej. Badacze przyznają jednak, że problem nie jest wystarczająco zweryfikowany empirycznie i wymaga dalszej ekspoloracji, w wyniku której postulowana struktura inteligencji może ulec zmianie.

Rewidując swój model, Mayer, Caruso i Salovey (2016) konkludują, że pomimo kilkudziesięciu lat badań nad inteligencją emocjonalną, nadal wiele kwestii pozostaje niejasnych i model zdolnościowy zapewne będzie jeszcze wymagał dalszej rewizji.

2. Koncepcja inteligencji metaemocjonalnej A. D’Amico

W 2013 roku ukazał się hiszpańskojęzyczny artykuł D’Amico (2013, za: D’Amico, Geraci, 2023), w którym opisuje ona nowy konstrukt – inteligencję metaemocjonalną. Punktem wyjścia był dla badaczki wcześniej opisany model zdolnościowy Saloveya i Mayera oraz koncepcja metapoznania Flavella (1979, za: D’Amico, Geraci, 2023). Ten ostatni zdefiniował metapoznanie jako wiedzę o zjawiskach poznawczych, złożoną z wiedzy metapoznawczej, a także metapoznawczych doświadczeń, zadań lub celów oraz strategii. Od czasu tej pierwszej konceptualizacji powstało szereg innych modeli metapoznania i zaangażowanych w nie subprocesów (zob. np. Drigas, Mitsea, 2021). Jak słusznie zauważyła jednak D’Amico (2013, za: D’Amico, Geraci, 2023), w rozważaniach na temat metapoznania niewiele uwagi poświęca się emocjom.

Przy opracowywaniu konstruktów inteligencji metaemocjonalnej D’Amico skupiła się na zdolnościach wymienianych w modelu Mayera i Saloveya oraz na trzech specyficznych procesach metapoznawczych: wiedzy metapoznawczej, metapoznawczej samoocenie oraz metapoznawczych przekonaniach, odnosząc je wszystkie do sfery emocjonalnej. I tak,

metaemocjonalna wiedza to według badaczki samoświadomość i wiedza o własnych zdolnościach emocjonalnych w codziennym funkcjonowaniu. Metapoznawcza samoocena to zdolność samooceny własnych wyników i skuteczności w specyficznych zadaniach. D’Amico twierdzi, że osoby które potrafią prawidłowo ocenić swoją efektywność, będą w stanie poprawić swoje błędy oraz ćwiczyć to, czego jeszcze nie opanowały, a co za tym idzie – poprawić swoje wyniki w podobnych zadaniach, z którymi zmierzają się w przyszłości. Z kolei termin metaemocjonalne przekonania odnosi się do przekonań człowieka (prawidłowych lub błędnych) na temat natury, możliwości kontroli i użyteczności emocji. Należy tu dodać, że przekonania te są kształtowane głównie w wyniku oddziaływań kulturowych i wychowawczych. D’Amico podaje przykład tłumienia emocji promowanego w wielu środowiskach jako sposób radzenia sobie z emocjami. Takie oddziaływania mogą przyczynić się do przekonania jednostki, że jest to jedyny sposób regulowania emocji, a to przekonanie będzie motywować ją do próby stłumienia emocji. Jeśli to się uda, umocni jej przekonanie, że może w ten sposób kontrolować emocje (D’Amico, 2018; za: D’Amico, Geraci, 2023; zob. też np. Brockman i in., 2017; Tsai, Lu, 2018). Deficyty w zakresie inteligencji metaemocjonalnej mogą znacząco wpływać na funkcjonowanie emocjonalne i zachowanie człowieka. Na przykład niska świadomość własnych zdolności emocjonalnych połączona z błędnymi przekonaniami na temat emocji, może przyczyniać się do słabej kontroli metaemocjonalnej. Taka osoba może wybierać sytuacje, w których nie jest w stanie sobie poradzić, lub przeciwnie – unikać sytuacji, które z łatwością mogłaby opanować. Z kolei harmonijny profil inteligencji metaemocjonalnej pozwala ludziom wybierać takie sytuacje, z którymi sobie poradzą i unikać takich, które są poza ich kontrolą (D’Amico, Geraci, 2023).

Choć D’Amico w swojej koncepcji nawiązuje głównie do modelu zdolnościowego, nie odrzuca również sposobu definiowania inteligencji jako cechy (ang. *trait emotional intelligence*; zob. np. Bucich, Maccann, 2019; O’Connor i in., 2019). Jak już wspomniano wcześniej, w każdym z tych dwóch nurtów inteligencję emocjonalną mierzy się w inny sposób,

a współczynniki korelacji między wynikami testów wykonaniowych i narzędzi samoopisowych są niskie lub nieistotne statystycznie. Koncepcja inteligencji metaemocjonalnej jest doskonałą płaszczyzną pogodzenia obu stanowisk. Testy wykonaniowe mierzą rzeczywiste zdolności emocjonalne, zaś kwestionariusze samoopisowe – spostrzegane przez badanego zdolności emocjonalne. Zdaniem D’Amico (2018, za: D’Amico, Geraci, 2023) te ostatnie, nawet jeśli nie odpowiadają rzeczywistym zdolnościom, mogą wpływać na zachowania i wybory jednostek, a stwierdzana w badaniach rozbieżność między postrzeganymi a rzeczywistymi zdolnościami może dostarczyć cennych informacji o poziomie inteligencji metaemocjonalnej danej osoby, tj. o jej metapoznaniu inteligencji emocjonalnej. Na przykład niska wiedza i samoocena metaemocjonalna mogą odpowiadać za większe rozbieżności między wynikami testów wykonaniowych i miar samoopisowych, ponieważ samoopis będzie wtedy mniej trafny (może zostać zniekształcony poprzez zniekształconą percepcję własnych zdolności w życiu codziennym lub przy radzeniu sobie ze specyficznymi zadaniami emocjonalnymi).

3. Przykładowe badania nad znaczeniem inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu społecznym człowieka prowadzone w nurtach modelu zdolnościowego i inteligencji metaemocjonalnej

W dalszej części opisane zostaną przykłady badań poświęconych roli inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu społecznym człowieka, które to badania prowadzone są w ramach dwóch opisanych wcześniej nurtów rozważań nad konstruktem.

Jak wspomniano wcześniej, zarówno Mayer, Caruso i Salovey (2016), jak i inni badacze (zob. np. Matczak, Knopp, 2013; Miao, Humphrey, Qian, 2017; O’Connor i in., 2019) wskazują, że wysoki poziom inteligencji emocjonalnej rozumianej jako zbiór zdolności, a więc jako pewna dyspozycja instrumentalna, nie zawsze przekłada się na funkcjonowanie

człowieka w rzeczywistych, codziennych sytuacjach, ponieważ nie każda osoba wykorzystuje posiadane przez siebie zdolności emocjonalne. Stwierdzone zależności pomiędzy tak rozumianą inteligencją emocjonalną a wskaźnikami efektywności funkcjonowania są więc na ogół niższe niż w przypadku inteligencji emocjonalnej rozumianej jako cecha. Niemniej jednak, w dłuższej perspektywie czasowej i przy agregacji wielu pojedynczych zachowań, zaznacza się pozytywny efekt inteligencji emocjonalnej. Wśród badaczy największa zgodność istnieje co do tego, że wysoka inteligencja emocjonalna istotnie przyczynia się do efektywności funkcjonowania społecznego człowieka. Choć dysponujemy już dość pokaznym zbiorem danych empirycznych dotyczących tego zagadnienia, nadal wiele kwestii pozostaje nierozstrzygniętych. Ponadto, należy zaznaczyć, że większość badań prowadzona jest w ramach modeli mieszanych lub koncepcji, w których inteligencję emocjonalną rozumie się jako cechę (ang. *traitemotionalintelligence*). Znacząco mniej badań poświęca się inteligencji emocjonalnej definiowanej zgodnie z modelem zdolnościowym jako zbiór zdolności emocjonalnych, najmniej wiadomo na temat znaczenia inteligencji metaemocjonalnej. Dlatego też, wydaje się użyteczne przedstawienie kilku przykładowych doniesień na temat roli inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu społecznym człowieka, w ujęciu obu prezentowanych wcześniej modeli.

Opis badań warto rozpocząć od tych prowadzonych w Polsce. Klinkosza, Iskry i Artymiak (2021) zainteresowała zależność między inteligencją emocjonalną młodych dorosłych a ich kompetencjami społecznymi i relacjami interpersonalnymi. Przebadali oni 173 studentów psychologii z trzech polskich uniwersytetów. Wyniki pokazały istnienie pozytywnych związków inteligencji emocjonalnej zarówno z kompetencjami społecznymi, jak i z pozytywnymi relacjami interpersonalnymi. Najważniejsze okazały się tu zdolność do otwartego wyrażania emocji oraz zdolność empatii, czyli rozumienia emocji innych ludzi. Ta pierwsza wiązała się dodatkowo z umiejętnością nawiązywania relacji, negatywną asertywnością (polegającą na wyznaczaniu własnych granic i wyrażaniu własnych potrzeb lub sprzeciwu) oraz udzielaniu wsparcia społecznego. Z kolei zdolność

empatyzowania z innymi sprzyjała negatywnej asertywności i udzielaniu wsparcia, a także umiejętności rozwiązywania konfliktów. Co ciekawe, ani zdolność rozumienia emocji, ani zdolność kontroli emocjonalnej nie okazały się istotnie związane ze wskaźnikami funkcjonowania społecznego studentów (Klinkosz, Iskra, Artymiak, 2021).

Stosunkowo niewiele jest badań poświęconych znaczeniu inteligencji emocjonalnej w relacjach interpersonalnych seniorów. Tym bardziej więc interesujące wydają się wyniki badań przeprowadzonych przez Petrican, Moscovitcha i Grady (2014). Badacze poszukiwali związku między zdolnością rozpoznawania emocji pozytywnych i negatywnych przez małżonka a dobrostanem jego partnera. W tym celu przeprowadzili dwa badania z udziałem neurologicznie zdrowych małżeństw w starszym wieku oraz dopasowanej wiekowo próby klinicznej, obejmującej małżeństwa, w których jedno z małżonków otrzymało diagnozę choroby Parkinsona, która utrudnia ekspresję emocji. Badani mieli rozpoznawać emocje pozytywne i negatywne na podstawie postawy ciała. Sprawdzany był również ich subiektywny dobrostan. Wśród neurologicznie zdrowych małżonków, większa biegłość w rozpoznawaniu emocji pozytywnych (ale nie negatywnych) była związana z większą satysfakcją życiową ich partnera. Ponadto okazało się, że małżonkowie pacjentów z chorobą Parkinsona wykazywali większą biegłość w rozpoznawaniu emocji pozytywnych w porównaniu do grupy kontrolnej, co zdaniem badaczy może odzwierciedlać mechanizmy kompensacyjne. Zarazem grupa ta wykazywała zmniejszoną biegłość w rozpoznawaniu emocji negatywnych oraz tendencję do niedoceniań ich intensywności. Co ważne, wszystkie te efekty słabły wraz z upływem lat od wystąpienia choroby Parkinsona. Na koniec, pojawiły się dowody sugerujące, że to zwiększona zdolność partnera do rozpoznawania negatywnych (a nie pozytywnych) stanów emocjonalnych, była predyktorem wyższego poziomu satysfakcji życiowej zarówno pacjentów z chorobą Parkinsona, jak i ich małżonków. Jest to ważne odkrycie, ponieważ otrzymane przez Petrican, Moscovitcha i Grady (2014) wyniki, z jednej strony pokazują jak istotna jest w bliskim związku zdolność do rozpoznawania emocji współmałżonka dla jego subiektywnie

odczuwanego dobrostanu, z drugiej sugerują, że emocje pozytywne i negatywne mogą pełnić różne role w dynamice bliskich relacji interpersonalnych w zależności od stanu neurologicznego i trajektorii niepełnosprawności partnera.

Jeśli jesteśmy przy związkach małżeńskich, warto poświęcić chwilę pracy Jardine, Vannier i Voyera (2022). Badacze ci dokonali systematycznego przeglądu kilkudziesięciu przeprowadzonych w ostatnich latach badań nad związkiem między inteligencją emocjonalną partnerów a różnymi parametrami ich satysfakcji z relacji romantycznej. Przeprowadzona metaanaliza pokazała istotny dodatni efekt inteligencji emocjonalnej dla każdego ze wskaźników satysfakcji. W literaturze przedmiotu można znaleźć kilka argumentów, które przemawiają za tymi pozytywnymi zależnościami. Osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej mogą lepiej radzić sobie z emocjonalnymi problemami, które pojawiają się w ich związku. Na przykład, mogą lepiej się komunikować z partnerem, współpracować z nim i efektywniej rozwiązywać konflikty (zob. np. Hajihassani, Sim, 2018). Ponadto, osobom tym łatwiej jest wczuć się w emocje partnera i zrozumieć je. Wspomniane umiejętności – komunikacja, rozwiązywanie konfliktów, rozumienie perspektywy, współpraca, jak udowodniono w badaniach, podnoszą satysfakcję z relacji (zob. np. Bannon i in., 2020).

W literaturze przedmiotu odnaleźć można wiele dowodów na to, że wysoka inteligencja emocjonalna zapobiega konfliktom interpersonalnym lub sprzyja ich konstruktywnemu rozwiązywaniu (zob. np. Winardi, Prentice, Weaven, 2022). Dotyczy to różnych grup wiekowych i różnych środowisk, np. szkolnego czy zawodowego. Dobrze udowodniony został również negatywny związek między inteligencją emocjonalną a przemocą i różnego rodzaju zachowaniami agresywnymi (zob. np. Schuberth i in., 2019). Szczególne znaczenie przypisuje się tu zdolności regulacji emocji (zob. np. Camodeca, Coppola, 2017; Godleski i in., 2015). Wielu badaczy upatruje w inteligencji emocjonalnej czynnika chroniącego przed zachowaniami destruktywnymi i antysocjalnymi. W tym kontekście obiecujące wydają się coraz liczniejsze doniesienia dotyczące efektywności interwencji psychologicznych ukierun-

kowanych na rozwijanie zdolności emocjonalnych. Jako przykład podać można chociażby badania Wonga i Powera (2024). Celem tych badaczy było sprawdzenie wpływu programu edukacyjnego *the Peace Ambassador Project*, stymulującego rozwój u dzieci m.in. inteligencji emocjonalnej. Projekt został wdrożony w kilkunastu szkołach w Hongkongu, w grupach dzieci w wieku od 4 do 5 lat ($N = 302$). W celu ewaluacji jego rezultatów zastosowano procedurę quasi-eksperymentalną. W każdej szkole nauczyciele jednej klasy realizowali program, a druga klasa pełniła funkcję grupy kontrolnej. Dane zbierano wśród dzieci, ich rodziców i nauczycieli przed rozpoczęciem programu i tydzień oraz trzy miesiące po jego zakończeniu. Wstępne analizy wykazały, że przed wdrożeniem programu dzieci w grupie eksperymentalnej wykazywały niższą inteligencję emocjonalną i zarazem mniej kompetentne reakcje na agresję rówieśniczą niż dzieci w grupie kontrolnej. Jednakże te różnice zniknęły po zakończeniu interwencji. Inteligencja emocjonalna u dzieci w grupie eksperymentalnej wzrosła, wzrosła też u nich umiejętność podejmowania działań mających na celu zatrzymanie prześladowania. Nastąpił także spadek unikania sytuacji trudnych i agresywnych reakcji. Wyniki te sugerują, że programy edukacyjne kształtujące inteligencję emocjonalną i umiejętności społeczne, mogą być skuteczną metodą radzenia sobie z agresywnym zachowaniem. Jednocześnie są one koherentne z innymi badaniami, które potwierdzają, że treningi inteligencji emocjonalnej są efektywnymi interwencjami (zob. np. Hodzic i in., 2018).

Stwierdzane konsekwentnie w badaniach dodatnie zależności między inteligencją emocjonalną a różnymi wskaźnikami funkcjonowania społecznego, nie są niczym zadziwiającym. Inteligencja emocjonalna z jednej strony pozwala głębiej i w sposób bardziej adekwatny wglądnąć we własne doznania emocjonalne generowane przez interakcje z innymi ludźmi, zrozumieć je i poradzić sobie z nimi, z drugiej zaś strony umożliwia zrozumienie emocji i zachowań partnerów interakcji społecznych. Badacze zwracają uwagę, że takie komponenty inteligencji emocjonalnej, jak wrażliwość oraz otwartość na emocje własne i innych ludzi, zdolność do adekwat-

nej ekspresji emocjonalnej, zdolność rozumienia, rozpoznawania i identyfikowania stanów emocjonalnych innych osób oraz zdolność do regulacji emocji, zwłaszcza tych negatywnych, stanowią podstawę do nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji z innymi ludźmi (zob. np. Klinkosz, Iskra, Dawidowicz, 2017; Matczak, Knopp, 2013). Tym samym inteligencja emocjonalna ułatwia funkcjonowanie w sytuacjach społecznych oraz warunkuje radzenie sobie z konfliktami i trudnościami interpersonalnymi.

Pomimo, że konstrukt inteligencji metaemocjonalnej pojawił się w literaturze przedmiotu niedawno, dysponujemy już pierwszymi danymi empirycznymi na temat znaczenia tak rozumianej inteligencji w funkcjonowaniu człowieka. Badania D'Amico i Geraciego (2021) na próbie 105 uczniów szkół średnich (55 dziewcząt i 50 chłopców) w wieku od 10 do 16 lat wykazały, że osoby o wyższych zdolnościach emocjonalnych (ujmowanych w modelu zdolnościowym) mają wyższy status socjometryczny, czyli są bardziej popularne wśród rówieśników. Szczególnie interesujące są zależności między pozycją w grupie a zdolnościami metaemocjonalnymi. Otóż, okazało się, że osoby posiadające adekwatną wiedzę metaemocjonalną są bardziej akceptowane przez rówieśników w porównaniu do kolegów z klasy, którzy mają tendencję do przeceniania swoich zdolności emocjonalnych. Ci ostatni są częściej odrzucani. Podobnie, nastolatki, którzy prezentowali adekwatną samoocenę metaemocjonalną cieszyli się wyższym poziomem akceptacji i niższym poziomem odrzucenia przez rówieśników. Na marginesie prowadzonych tu rozważań warto dodać, że D'Amico i Geraci odkryli również, że prawidłowe przekonania badanych na temat emocji, były istotnym predyktorem ich dobrostanu psychicznego. Wyniki te rzucają nowe światło na związek między zdolnościami emocjonalnymi a sukcesem społecznym nastolatków. Jak stwierdzają badacze, posiadanie zdolności emocjonalnych nie jest jedynym warunkiem angażowania się nastolatków w poprawne relacje społeczne. Dodatkowo muszą być oni świadomi wspomnianych zdolności, a samoocena w tym zakresie powinna być adekwatna. Należy też zauważyć, że te osoby, które przeceniają

swoje zdolności emocjonalne, są częściej odrzucane w porównaniu do osób, które nie doceniają swoich zdolności. Prawdopodobnie dzieje się tak dlatego, że te pierwsze mają tendencję do angażowania się w sytuacje, których nie potrafią opanować. Z drugiej strony, niedocenywanie swoich zdolności również ma pewne negatywne strony, ponieważ może prowadzić do unikania sytuacji, które młodzi ludzie mogliby z łatwością opanować. Dlaczego więc są mniej odrzucani przez rówieśników? Zdanem D'Amico i Geraciego (2021) dzieje się tak dlatego, że w porównaniu do osób przeceniających swoje zdolności, osoby niedoceniające się są mniej „widoczne” dla innych członków grupy rówieśniczej.

Oczywiście konieczne jest zebranie szerszego zbioru danych empirycznych dotyczących znaczenia inteligencji metaemocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka. Pierwsze wyniki, którymi już dysponujemy są jednak niezwykle obiecujące. Tym bardziej, że badania pokazują, że programy interwencji psychologicznej są jeszcze skuteczniejsze w odniesieniu do komponentów inteligencji metaemocjonalnej niż inteligencji emocjonalnej w ujęciu modelu zdolnościowego (D'Amico, Geraci, 2022)

Podsumowanie

Niemal 35 lat badań nad inteligencją emocjonalną pozwoliło zebrać pokaźny zbiór danych na jej temat. Jeden z najważniejszych modeli inteligencji emocjonalnej – model zdolnościowy, doczekał się już drugiej rewizji, a jego twórcy sugerują, że nowe dane empiryczne zapewne spowodują kolejne jego modyfikacje. Na bazie dotychczasowej wiedzy powstają również nowe koncepcje, choćby koncept inteligencji metaemocjonalnej. Ogólnie rzecz biorąc, można stwierdzić, że w dziedzinie badań nad inteligencją emocjonalną nastąpiła zmiana w kierunku bardziej zintegrowanych, możliwie komplementarnych podejść.

Kolejne prace poszerzają wiedzę na temat inteligencji emocjonalnej, jej miejsca wśród innych dyspozycji instrumentalnych, a także sposobów operacjonalizacji. Coraz precyzyjniejsze rozumienie natury inteligencji emocjonalnej inspiruje badaczy do dalszej eksploracji jej roli w różnych aspektach życia, takich jak na przykład edukacja, życie zawodowe, zdrowie psychofizyczne, a przede wszystkim efektywne funkcjonowanie w relacjach z innymi ludźmi.

Bibliografia

- Bannon, S.M., Taggart, T.C., Kehoe, C.M., O'Leary, K.D. (2020). Collaborative communication efficiency is linked to relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 27, 385-400. <https://doi.org/10.1111/pere.12319>
- Boyatzis, R.E. (2018). The behavioral level of emotional intelligence and its measurement. *Frontiers in Psychology*, 9:01438. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01438>
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal, and emotion suppression. *Cognitive Behavioral Therapy*, 46, 91-113. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>
- Bucich, M., Maccann, C. (2019). Emotional intelligence research in Australia: Past contributions and future directions. *Australian Journal of Psychology*, 71(1), 59-67 <https://doi.org/10.1111/ajpy.12231>
- Camodeca, M., Coppola, G. (2017). Participant roles in preschool bullying: The impact of emotion regulation, social preference, and quality of the teacher-child relationship. *Social Development*, 28, 3-21. <https://doi.org/10.1111/sode.12320>
- D'Amico, A., Geraci, A. (2023) Beyond emotional intelligence: The new construct of meta-emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 14, 1096663. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1096663>
- D'Amico, A., Geraci, A. (2022). MetaEmotions at School: A Program for Promoting Emotional and MetaEmotional Intelligence at School; a Research-Intervention Study. *Education Sciences*, 12(9), 589. <https://doi.org/10.3390/educsci12090589>
- D'Amico, A., Geraci, A. (2021). The role of emotional and meta-emotional intelligence in pre-adolescents' well-being and sociometric status. *Frontiers in Psychology*, 12, 749700. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.749700>
- Drigas, A., Mitsea, E. (2021). 8 Pillars X 8 Layers Model of Metacognition: Educational Strategies, Exercises & Trainings. *International Journal of Online and Biomedical Engineering*, 17(08), 115-134. <https://doi.org/10.3991/ijoe.v17i08.23563>
- Godleski, S.A., Kamper, K.E., Ostrov, J.M., Hart, E.J., Blakely-McClure, S.J. (2015). Peer victimization and peer rejection during early childhood. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 44, 380-392. <https://doi.org/10.1080/15374446.2014.940622>
- Hajjhasani, M., Sim, T. (2018). Marital satisfaction among girls with early marriage in Iran: emotional intelligence and religious orientation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 297-306. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1528167>
- Hodžić, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., Zenasni, F. (2018). How Efficient Are Emotional Intelligence Trainings: A Meta-Analysis. *Emotion Review*, 10(2), 138-148. <https://doi.org/10.1177/1754073917708613>

- Jardine, B.B., Vannier, S. Voyer, D. (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 196, 111713. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713>
- Klinkosz, W., Iskra, J., Artymiak, M. (2021). Interpersonal competences of students, their interpersonal relations, and emotional intelligence. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(2), 125-134. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.105733>
- Klinkosz, W., Iskra, J., Dawidowicz, M. (2017). *Kwestionariusz Kompetencji Interpersonalnych ICQ-R. Podręcznik*. Gdańsk: Pracownia Testów Psychologicznych i Pedagogicznych.
- Matczak, A., Knopp, K.A. (2013). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Warsaw: LiberiLibri.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R., Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8, 1-11. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?". (W:) P. Salovey, D. Sluyter (red.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*, 3-31. New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Skimmyhorn, W. (2017). Personality attributes that predict cadet performance at West Point. *Journal of Research in Personality*, 66, 14-26. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.10.012>
- McGrew, K.S. (2009). CHC theory and the human cognitive abilities project: Standing on the shoulders of the giants of psychometric intelligence research. *Intelligence*, 37(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2008.08.004>
- Miao, C., Humphrey, R.H., Qian, S. (2017). A meta-analysis of emotional intelligence and work attitudes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 90, 177-202. <https://doi.org/10.1111/joop.12167>
- O'Connor, P.J., Hill, A., Kaya, M., Martin, B. (2019). The measurement of emotional intelligence: a critical review of the literature and recommendations for researchers and practitioners. *Frontiers in Psychology*, 10, 1116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116>
- Petrican, R., Moscovitch, M., Grady, C. (2014). Proficiency in positive vs. negative emotion identification and subjective well-being among long-term married elderly couples. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00338>
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schuberth, D.A., Zheng, Y., Pasaich, D.S., McMahon, R.J., Kamboukos, D., Dawson-McClure, S., Brotman, L.M. (2019). The role of emotion understanding in the development of aggression and callous-unemotional features across early childhood. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47, 619-631. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0468-9>
- Śmieja, M. (2018). *W związku z inteligencją emocjonalną*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Tsai, W., Lu, Q. (2018). Culture, emotion suppression and disclosure, and health. *Social and Personality Psychology Compass*, 12, 1-13. <https://doi.org/10.1111/spc3.12373>
- Winardi, M.A., Prentice, C., Weaven, S. (2022). Systematic literature review on emotional intelligence and conflict management. *Journal of Global Scholars of Marketing Science*, 32(3), 372-397. <https://doi.org/10.1080/21639159.2020.1808847>
- Wong, M., Power, T.G. (2024). The efficacy of the Peace Ambassador Project: Promoting children's emotional intelligence to address aggression in the early childhood classroom. *Children and Youth Services Review*, 166, 107937. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107937>